



Stoppen met roken voor mensen met een LVB

Door: Claudia Kaagman





Welkom

Pleased to meet you!



Planning

1. LVB & roken, wat zijn de feiten?
2. Wat mist in reguliere SMR-zorg?
3. Wat is wél nodig (en beschikbaar)? *(S)Topper*



Quizvragen

Hou je punten bij





Beperkingen in de cognitieve ontwikkeling

IQ 50-70 of een IQ tussen 70-85 met bijkomende problematiek

Beperkingen in adaptieve vaardigheden

1. Conceptuele vaardigheden (lezen, schrijven, rekenen)
2. Sociale vaardigheden (communiceren, inleven, oplossen van sociale problemen)
3. Praktische vaardigheden (hygiëne, huishouden, boodschappen doen, de bus nemen)

Kwetsbaar voor ontwikkelen psychische stoornissen, verslaving en sociaal maatschappelijke problemen.

Quiz

Ongeveer procent van de Nederlandse bevolking heeft een IQ lager dan 85.

- 3%
- 5%
- 10%
- 15%



Wat weten we over LVB en Roken



LVB gevoelig verslaving

- Moeite hebben met **nee** zeggen
- Impulsief
- Consequenties niet overzien (oorzaak/ gevolg)
- Laag zelfbeeld
- Hun sociale omgeving is van grote invloed (kwetsbaar gezin, vrienden, erbij willen horen)
- Ze willen hiermee hun onafhankelijkheid uitdrukken
- Is iets makkelijk te verkrijgen dan gebruiken meer mensen het. LVB: “ligt het in de supermarkt, dan valt hoe verslavend het is ook wel mee hoor”

Quiz

Hoeveel procent van de Nederlanders rookt?

- A. 8%
- B. 19%
- C. 33%
- D. 48%

Hoeveel procent van de LVB'ers rookt?

- A. 6%
- B. 26%
- C. 47%
- D. 62%



Medicatie en tabak

- Door tabaksrook kunnen medicijnen sneller worden omgezet!
(Clozapine, fluvoxamine, olanzapine, theofylline)
- Tabaksrook beïnvloedt sommige geneesmiddelen ook de werking zelf.
(Insuline en anti-depressiva)

Regulier SMR aanbod niet passend



SMR aanbod

- Lange stukken tekst en moeilijke woorden
- Huiswerk (zelfreflectie)
- Kortdurend, weinig herhaling
- Gering aandacht voor opbouwen vertrouwen
- Speelt niet in op afwezigheid/ niet komen opdagen

Hersenen LVB

Werkgeheugen:

- Beperkte hoeveelheid informatie die tegelijkertijd verwerkt kan worden
- Slechte concentratie.
- Moeite met het generaliseren van competenties van de ene naar de andere situatie

Informatieverwerking:

- Niet toepassen van eerder adequaat gebleken gedrag

Emoties en sociale ontwikkeling

- Gebrekkige impulscontrole > primair

Zelfreflectie beperkt, overschat zichzelf

- Behoeftbevredestg
- Impulsief → Consequenties niet overzien, moeite met Nee zeggen

Lage eigenwaarde



Hebben een lage verwachting van behalen succes	Leidt tot lagere prestaties
Doen minder succeservaringen op	Geven hierdoor sneller op
Afhankelijk steun anderen	Ontwikkelen minder vertrouwen in hun eigen kunnen
Minder vaak positieve feedback	Ontwikkelen een negatief zelfbeeld
Vergelijking met anderen	De minderwaardigheid wordt gevoeld

Wat is er nodig?

Welke methodieken zijn helpend?

Welke tools zijn beschikbaar?

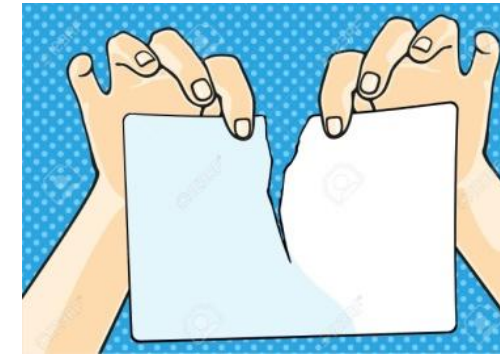


Scheuren

- Pak je A4tje
- Volg onze instructies exact

Regels:

- Niet stiekem kijken
- Geen vragen stellen



Basis LVB

- *Maak het visueel*
 - *Wees duidelijk en concreet*
 - *Check of zaken begrepen zijn (herhaal)*
 - *Doe het voor en laat het nadoen.*
-
- Korte bijeenkomsten (Liever 2x 20min dan 1x 40min)
 - Positief, beloon
 - Niet belerend/ kinderachtig
-
- Stiltes, tijd om te antwoorden
 - Korte zinnen, 1 thema, 1 vraag
 - Niet overschatten, laagdrempelige doelen (succes)
 - Serieus nemen
 - Begrens duidelijk, zonder oordeel
 - Oprechte belangstelling
 - Wees positief en geef complimenten (niet “je bent slim” maar “je bent een doorzetter”)



Zelfdeterminatie-theorie

→ Soorten motivatie:

- **Intrinsieke motivatie** = “Ik wil graag stoppen met blowen, dat is heel belangrijk voor mij”
- **Extrinsieke motivatie** = “Ik wil graag stoppen me blowen omdat ik dan een cadeautje van Claudia krijg”
- **Extrinsieke motivatie kan (deels) intrinsiek worden** = “Ik ging eerst stoppen met blowen om een cadeautje te krijgen maar nu merk ik dat het best fijn is om niet te blowen, ik wil er nu ook echt zelf mee stoppen”

Oplossingsgericht werken

Kijk even rustig rond in de ruimte waar je nu bent.
Zoek minimaal 5 objecten die rood zijn en noteer deze.
Als je er 5 hebt gaan we in gesprek.



Oplossingsgericht werken

- Uitzonderingsvragen
- Schaalvragen
- Complimenten

Quiz

- Elk half uur overlijdt er in NL iemand aan de gevolgen v. roken.
- Elk uur overlijdt er in NL iemand aan de gevolgen v. roken.
- Elke 12 uur overlijdt er in NL iemand aan de gevolgen v. roken.
- Elke 24 uur overlijdt er in NL iemand aan de gevolgen v. roken.
- Elke 48 uur overlijdt er in NL iemand aan de gevolgen v. roken.



Stadia gedragsverandering

- **Voorstadium**
“Er is niets aan de hand”
- **Overwegen**
“Ik zal er over denken”
- **Beslissen**
“Ik ga er wat aan doen”
- **Uitvoeren**
“Schouders eronder”
- **Volhouden**
“Ik hou het vol”
- **Terugvallen**
“Jammer, geen ramp”



Educatie

- Preventief of als al sprake is van een tabaksverslaving
- Ambulant, huisarts of 24/7

“Ik weet alles al”

“Je hoeft me niets te vertellen”

“Ik wil toch niet stoppen”

“Ik weet niet of ik wil stoppen hoor”

“Ik wil stoppen”







Stoptober



Tobaccobody.fi



Smokerface



Teerminator



Groepsdruk

Rookvrij én Vapevrij, ook jij!



Roken is ongezond en gevaarlijk.
Het is slecht voor je gezondheid.
Dat weet iedereen wel.
Maar hoe zit dat met vaperen?

Trap er niet in.
Vaperen is geen oplossing voor roken.
Met vaperen kun je nog steeds nicotine
en andere giftige stoffen binnen krijgen.



Wist je dat je van vaperen last kunt
krijgen van:

- gaatjes in je tanden
- hart- en long problemen
- verslaving, je kunt niet meer zonder
- meer onrust en stress
- ernstige ziektes, zoals kanker

Wat denk jij?
Klinkt dat als een gezonde oplossing
voor roken?
Vaperen kost ook nog eens veel geld,
daar kun jij wel wat leukers mee doen!



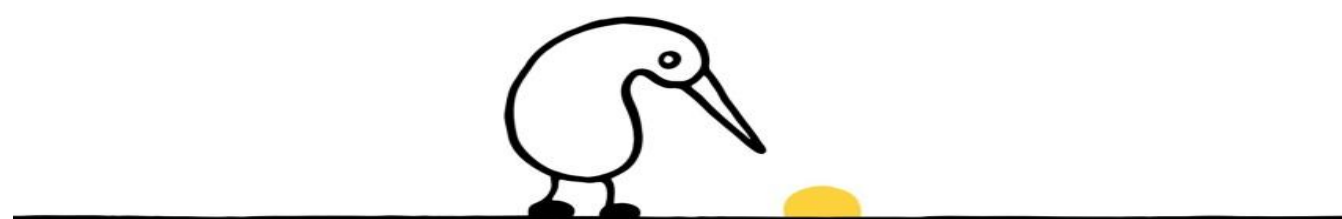
In deze flyer lees je wat écht waar is over vaperen.
Ook vind je er tips als je wilt stoppen met vaperen.
Jij wil toch ook gezond zijn én geld besparen?!



Scan de QR-code om de tekst te laten voorlezen.



Vape flyer



Hoe verslaving werkt



Ervaringsdeskundigen



Certificaten en beloningen



Hoestend reclamebord

(s)Topper



OP WEG NAAR EEN
ROOKVRIJE
GENERATIE



(S)Topper

Een begeleidingsmethodiek die zich richt op het ondersteunen van personen met een LVB in het stoppen met roken. Het systeem is betrokken, een beloningsysteem is in (S)Topper verwerkt en het product kan inspelen op cliënten die te laat/ niet komen.

De basis ligt in een 24weeks-traject waarin zowel **groepsinterventies** als **individuele interventies** samengaan met **medicamenteuze** ondersteuning. Maar het traject kan ook korter/ langer duren en ook de groepsinterventies kunnen losgelaten worden.

Elke week staat een ander **werkblad** centraal waarbij de deelnemer enkel hoeft te omcirkelen welke plaatje het beste bij hem/haar past.

<https://www.hartvannederland.nl/nieuws/gezondheid/stoppen-met-roken-nog-grotere-uitdaging-voor-licht-verstandelijk-beperkten>

<https://vimeo.com/903664775/6848334c5e?share=copy>

Werkbladen (S)Topper

- Geen huiswerk. Geen schrijfoopdrachten.
- Veel plaatjes, filmpjes en websites.
- Concept “Omcirkel het plaatje dat” staat centraal.

2B

NOODPLAN

Ik heb zin in een peuk..... Wat ga ik doen in plaats van roken?

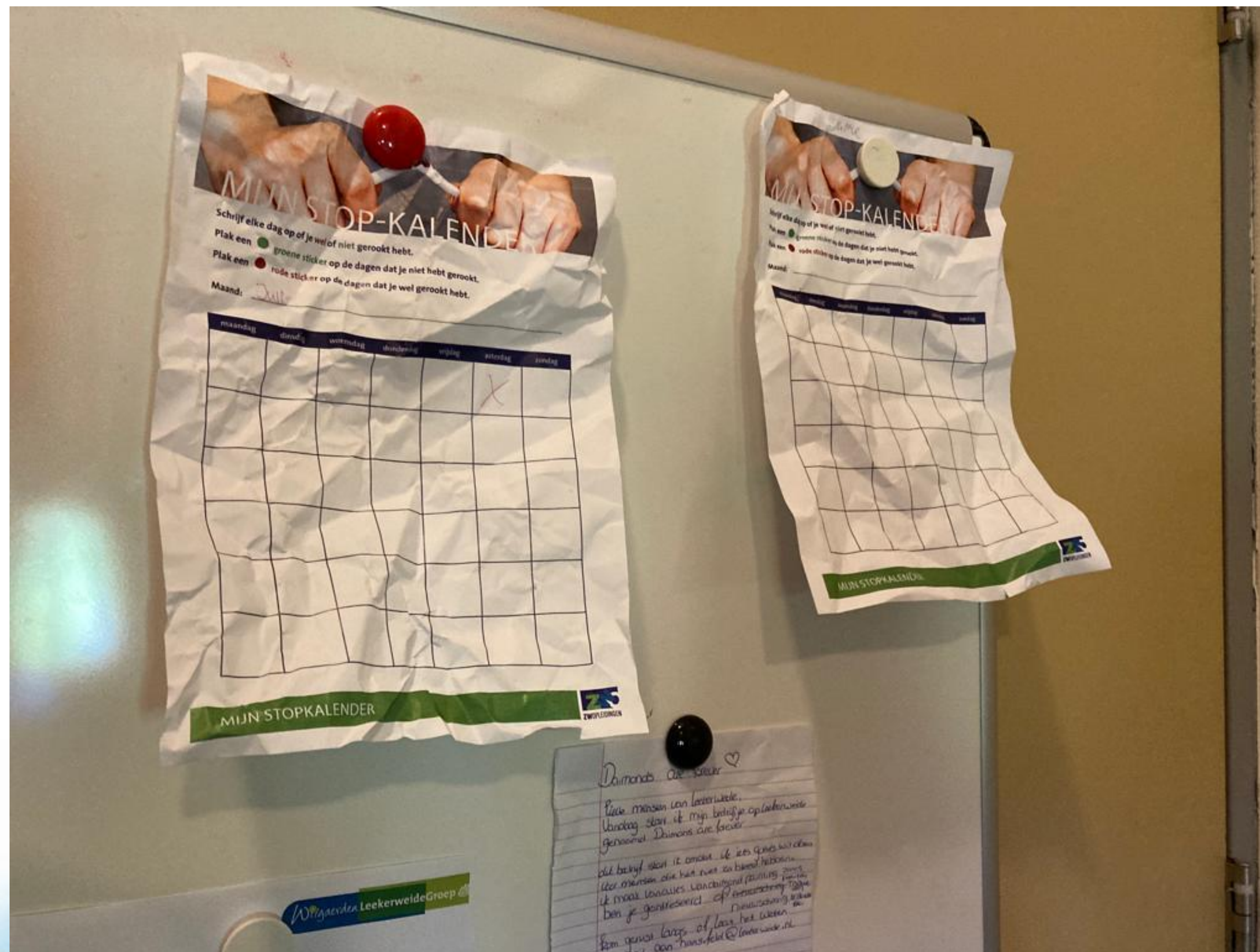
 Ik wacht 5 minuten. Trek in een sigaret duurt maar kort.	 Ontspannen of ademhalingsoefening	 Ik ga TV kijken
 Ik ga iemand bellen	 Ik ga wandelen of sporten	 Ik eet een appel. Of neem een kauwgum.
 Muziek luisteren	 diamond painten Hobby Switchen	 Tandenpoetsen
 Tekenen of puzzelen		 Groepsapp voor steun
 Stopcoach- app	 Denken aan de voordelen van stoppen	 Spelletje doen

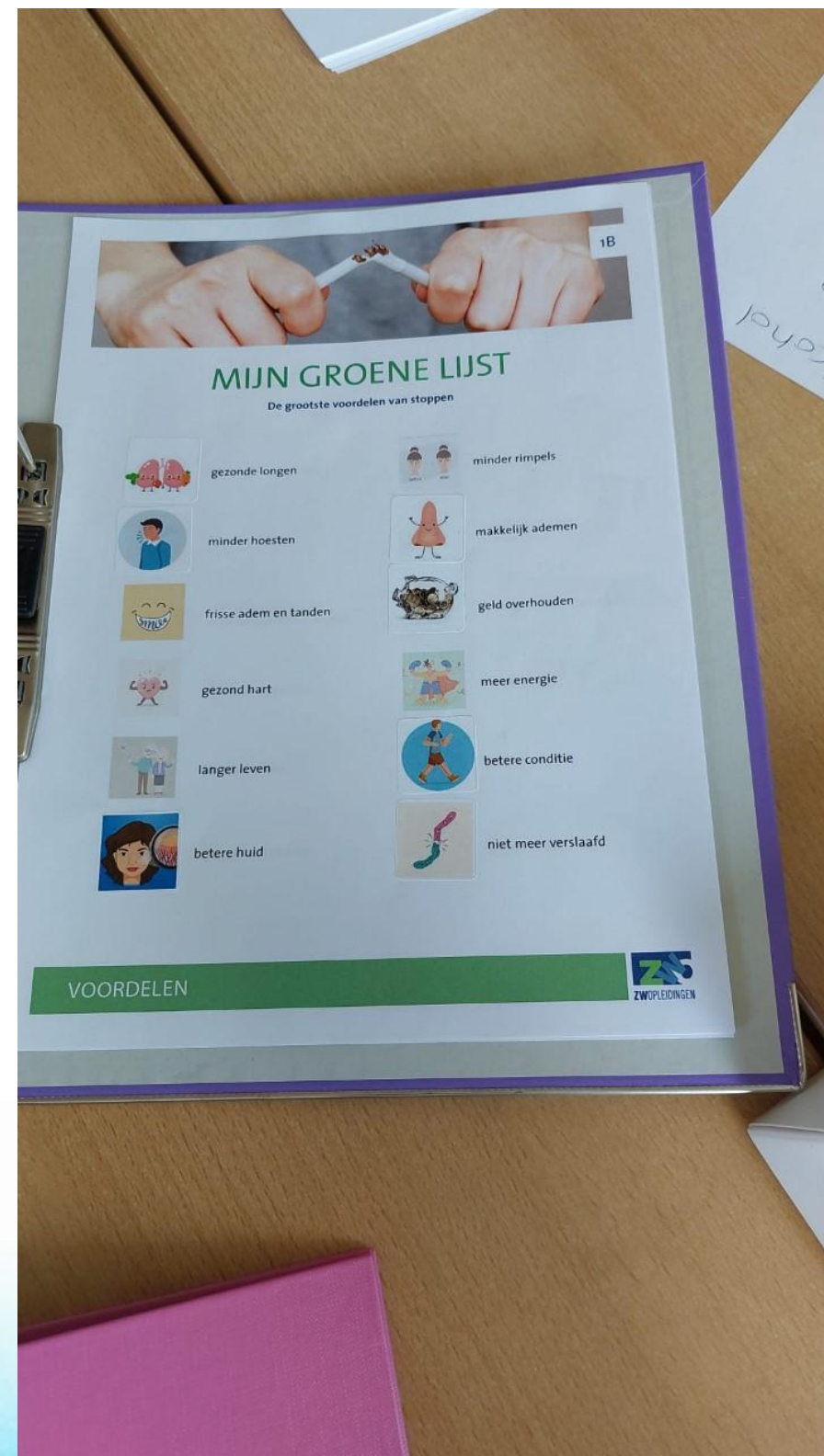
Hang deze lijst aan de deur. Je kunt er ook een foto van maken.
Zo help jij jezelf het stoppen vol te houden!

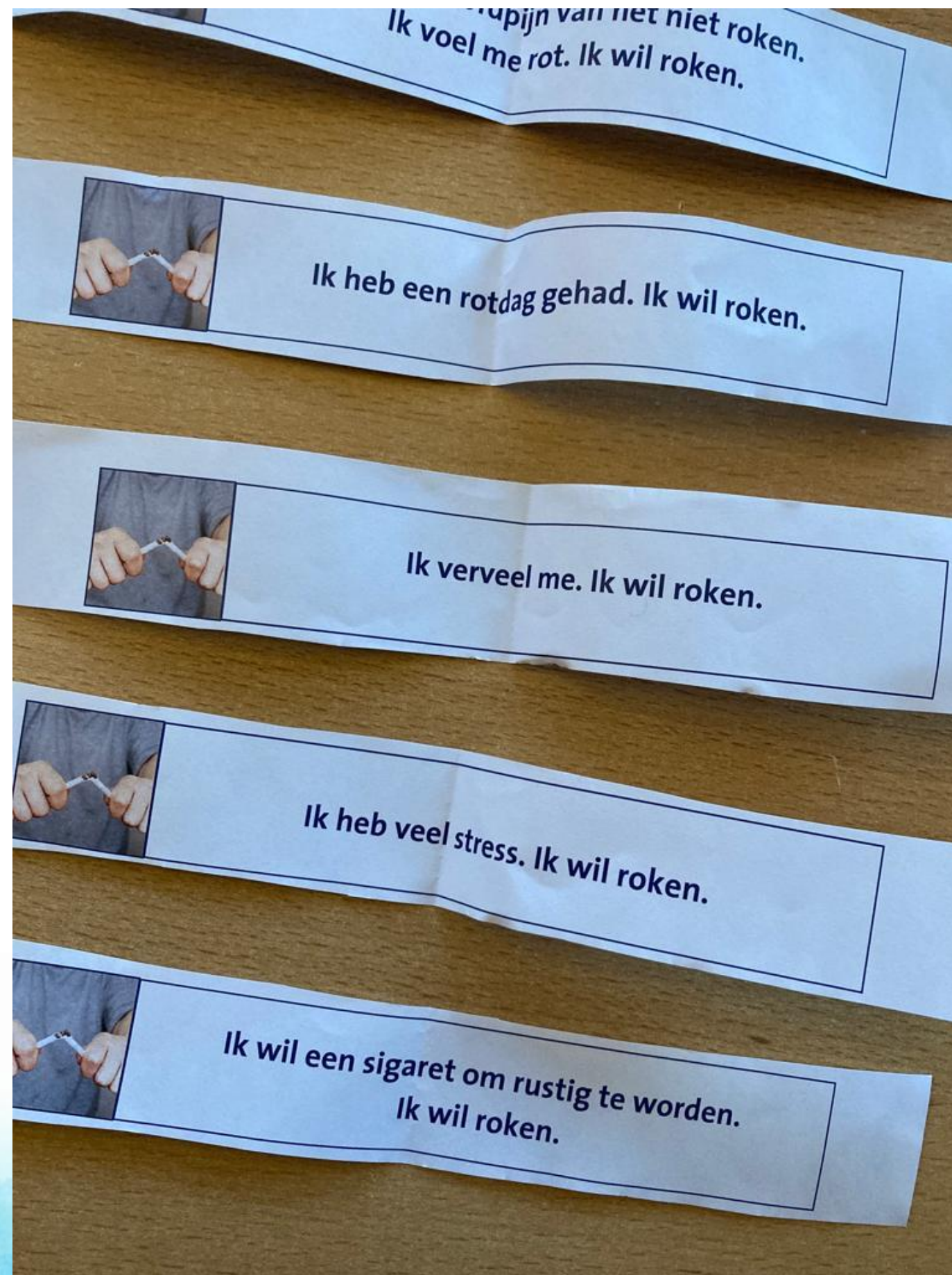
NOODPLAN

www.zwopleidingen.nl

ZWO PLEIDINGEN







Noodplan



Werkblad 1

Ik heb zin in een peuk. Wat ga ik doen in plaats van roken?
Omcirkel de plaatjes die jou kunnen helpen.



Ik wacht 5 minuten.
Trek in een sigaret duurt maar kort.



Ik ga ontspannen of doe
een ademhalingsoefening.



Ik ga tv kijken.



Ik ga iemand
bellen.



Ik ga wandelen of
sporten.



Ik eet een appel
of neem kauwgom.



Ik ga muziek luisteren.



Ik ga een hobby
doen.



Ik ga mijn tandenpoetsen.



Ik ga puzzelen.



Ik ga vragen in de
groepsapp voor steun.



Ik vraag hulp in de
Stop-coach app.



Denken aan de voordelen
van stoppen.



Ik ga een spelletje
doen.

Zo help jij jezelf het **stoppen** vol te houden!

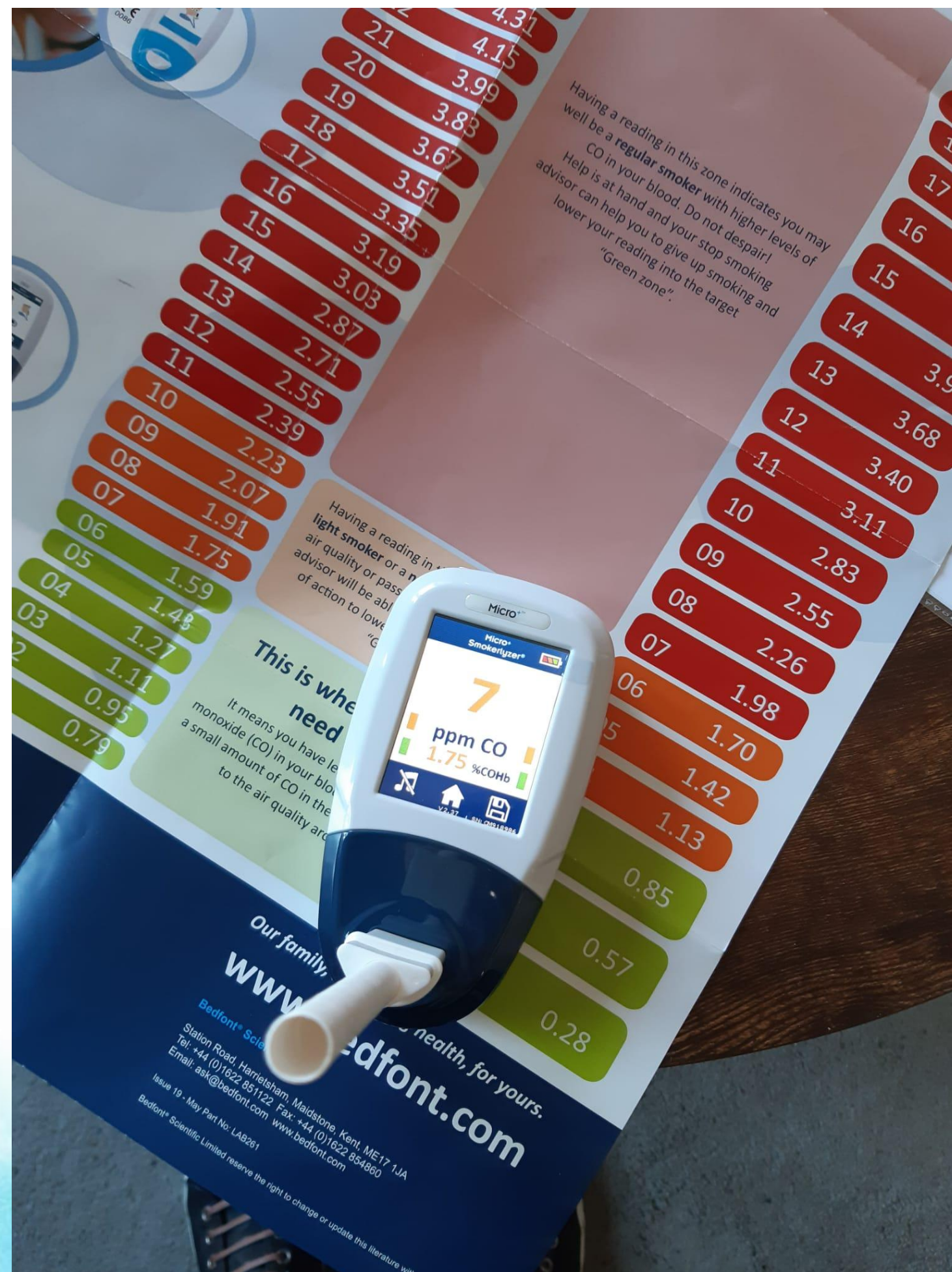
(s)Topper

 Calidus

CO meter



Door roken komen er giftige gassen in je lichaam. Koolmonoxide is zo'n gas. Door dit gas wordt je moeier en gaat je conditie achteruit. Ook is het gevaarlijk voor je hart. De CO-meter meet hoeveel koolmonoxide in je adem aanwezig is.



CO meter

De handleiding van de CO-meter
geeft toelichting van het cijfer 1 tot 32.
**Wat is de hoogste meting uit het
(S)Topper traject?**



CO meter

- Zeer succesvol, visueel, snel resultaat
 - Ouders worden geappt met foto's
 - Sommige cliënten roken enkele uren niet en bezoeken dan de bijeenkomst.
- Zij willen aan het einde vd bijeenkomst nogmaals blazen omdat een uur langer niet roken alweer voordeel laat zien in de meting.



Geldelijke beloningen

Presentjes

- Elke groepsbijeenkomst een klein presentje
- Werkt succesvol, cliënten voelen zich gewaardeerd
- Hoeft niet groots te zijn



Geldelijke beloningsysteem

- 1 deelnemer haalt na 3 dagen zijn geld al niet meer op
- Lijkt in de motivatie een geringe rol in te nemen, meer een “leuk extraatje”
- Financiële winst te abstract.

“Maar ik hou helemaal geen geld over nu ik gestopt ben want het gaat nu op aan andere dingen!”

Het traject afsluiten

Hoe rond je het 24weeks traject af?

Welk thema kozen onze deelnemers
voor het afscheidsfeest?
Uitvaart!



Resultaten (S)Topper

- Record 6 dagen niet-roken behaald (oude record 2u)
 - Gestopt blowen. Roken onveranderd.
 - 100dagen rookvrij, 4 maanden rookvrij.
 - 2 volledig gestopt.
-
- Iedereen heeft het traject volledig afgemaakt
 - Toename kennis
 - Toename inzicht
 - Stoppogingen durven ondernemen
 - Voor het eerst een serieuze stoppoging aangaan
 - Opnieuw het traject/ poging aan durven gaan, durven falen
 - Positief gevoel bij SMR

(S)Topper is een mooi hulpmiddel maar.....

“Toen ik op Ali Express mijn diamond painting niet kon betalen wist ik dat ik wilde stoppen met roken”

Quizvragen

Wie heeft de meeste punten?





Vragen?



Bedankt!

